第一图书网, tushu007.com

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787564308759

10位ISBN编号：7564308753

出版时间：2010-8

出版时间：西南交通大学出版社

作者：郭伦志 编

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

体育课程是以身体练习为基本手段，以增进学生健康为主要目的的必修课程。
本书是以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》为依据，根据普通高等院校体育教学改革的需要编写的，着重向学生介绍如何树立正确的体育、健康观念，掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法等。
本书以体育教学为主线，融入健康教育的相关内容，突出增进健康这一永恒的主题。
为适应教学内容、教学方法改革的需要，本书的层次结构与以往不同，测试标准性较强，旨在使其成为在校大学生体育学习和锻炼的指导性用书，概括起来有以下特色：◎系统性内容不仅有理论知识论述，而且有体育技能介绍。
理论知识中，不仅有健康理论知识，而且有体育理论知识论述；体育技能知识中，不仅有竞技运动技能介绍，而且有休闲娱乐介绍。
◎层次性根据《全国普通高校体育课程教学指导纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本书的实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，每章增设了普及与推广的运动项目，以满足不同水平、不同兴趣和爱好学生的需要。
◎实用性书中配有清晰、准确的示意图，便于在学习中模仿，具有较强的可操作性。
◎开放性本书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式教学方法，构建起立体化的教学模式，以利教与学。
本书由郭伦志担任主编，郭海洋、张立新、任挽澜、王瑞任副主编，祁新民、乔九全、刘河川、罗平川、赵世刚、彭艳、易述鲜、樊西娜、常有江、刘丹、徐国涛、程序、刘凯、董又祯等参加了本书的编写。
本书在编写过程中，参考了相关文献和资料，在此特向原作者表示感谢！
由于编写时间较为仓促，书中的不当之处敬请专家、同行提出宝贵意见。

内容概要

《大学体育教程》是西南交通大学峨眉校区编写的第二部普通高校体育教材，按照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求，向学生介绍如何树立正确的体育、健康观念，帮助学生掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法等。
作者在编写本教程时破除传统体育教材固有的体系，注重更新观念，致力教学内容和教学方法的改革，努力建立以育人为宗旨，以增强体育意识、提高体育运动能力、培养运动习惯为主线的教材体系。
全书内容翔实，图文并茂，通俗易懂，理论与实践相结合，可操作性强，集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体。
本教程适合非体育专业各类普通高等学校学生教学使用，也适合高等职业技术学院、中等专业学校体育课教学使用。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一部分 体育与健康概论　第一章 体育概述　第一节 体育的起源与形成　第二节 体育的概念及组成　第三节 体育的目的与功能　第二章 现代社会与体育　第一节 现代社会的主要特征　第二节 体育与人的发展　第三章 健康概述　第一节 健康的概念　第二节 影响健康的因素　第三节 行为、生活方式与健康　第四节 亚健康概述　第五节 健康评价　第四章 体育保健　第一节 常见运动损伤的预防与处理　第二节 常见运动性疾病的预防与处理　第五章 科学锻炼与方法　第一节 体育锻炼的理论依据　第二节 体育锻炼对人体机能的影响　第三节 体育锻炼的原则与方法　第四节 自我锻炼的科学选择　第六章 奥林匹克运动　第一节 奥运会的历史与发展　第二节 奥林匹克运动的思想体系　第三节 奥林匹克运动的组织结构　第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式　第五节 中国与奥林匹克运动第二部分 运动技能　第七章 田径运动　第一节 跑　第二节 跳　第八章 球类运动　第一节 篮球　第二节 足球　第三节 排球　第四节 羽毛球　第五节 乒乓球　第六节 网球　第九章 体操运动　第一节 竞技体操　第二节 健美操　第十章 武术与搏击　第一节 武术套路　第二节 武术散手　第三节 跆拳道　第四节 拳击　第十一章 游泳运动　第十二章 体育舞蹈　第一节 体育舞蹈简介　第二节 体育舞蹈基本知识　第三节 体育舞蹈比赛规则简介第三部分 休闲体育　第十三章 休闲体育概论　第一节 休闲体育的含义　第二节 休闲体育的分类　第三节 休闲体育的功能和特点　第十四章 休闲运动　第一节 轮滑　第二节 保龄球　第十五章 户外运动　第一节 户外运动概述　第二节 定向越野　第三节 攀岩第四部分 体育欣赏与体育法律法规　第十六章 体育欣赏的意义　第十七章 体育欣赏的基本内涵　第十八章 怎样提高体育欣赏水平　第十九章 怎样欣赏竞技体育比赛　第一节 注意欣赏体育精神　第二节 注意欣赏比赛的形式与过程　第三节 注意欣赏比赛的结果　第二十章 体育法律法规参考文献

章节摘录

插图：（一）心理健康测量的内容和方法人的心理健康是由智力、人格、心理适应能力和良好的人际关系所组成。
智力的正常发展是心理健康的基础，良好的人格、良好的心理适应能力和良好的人际关系是心理健康的必要条件，它们的完美结合即构成心理健康的理想模型。
由此，世界各国的心理学家们研究制定出了许多不同种类的心理健康测量标准化评判指标和方法，其评判指标和方法一般都采用测验、问卷、量表等形式。
这些测验、问卷、量表，能从不同角度、不同层面测查出人的心理健康状况。
但由于心理健康测量的内容和方法繁多，在此不可能作全面详细的论述，只能就与大学生心理健康关系较为密切的几种测试内容和方法作简单的介绍，同时向大家推介一种简便、实用和有价值的心理健康综合测量表。
（二）几种常用的心理健康测量表简介1.气质测量表气质是个体心理活动稳定的动力特征。
所谓心理活动的动力特征主要是指心理过程的速度和稳定性，如知觉的速度、思维的灵活性、注意集中时间的长短，以及心理过程的强度，如情绪的强弱、意志努力的程度、心理活动的指向性等方面的特点。
心理学把人的气质分为四种类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。
不同的气质类型影响人的行为方式。
了解气质可以加深对自我心理特征的认识，扬长避短，优化人格；也可以帮助咨询人员客观地了解来询者的心理特点，以寻求更为适当的指导方法。

编辑推荐

《大学体育教程》是由西南交通大学出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com